

# UN BON DÉPART

## PETITS-DÉJEUNERS ESSENTIELS

**BUFFET CANADIEN** une sélection complète d'ingrédients naturels incluant un assortiment de viennoiseries et pains, saumon fumé\*\*, fromages du Québec et viandes froides, fruits frais, baies de saison et yaourts\*\* faibles en gras, assortiment de céréales, gruau et une sélection de mets chauds avec omelettes faites à la demande, jus de fruits frais, café Starbucks® et un assortiment de thés et tisanes Tazo® 24-

**PETIT-DÉJEUNER CONTINENTAL** assortiment de viennoiseries et pains, fruits frais, céréales, yaourts\*\* faibles en gras et jus de fruit frais, café Starbucks® et un assortiment de thés et tisanes Tazo® 18-

## REVIGORANT

crêpes de granola maison aux bleuets ou bananes, salade de baies et agrumes, sirop d'érable du Québec et beurre fouetté  15-

gaufre belge croustillante aux pommes\*\* caramélisées et crème fouettée 15-

fine crêpe canadienne farcie de crème pâtissière aux fruits frais, crème fouettée et sirop d'érable du Québec 15-

pain doré nature ou à la cannelle servi avec sirop d'érable du Québec, crème fouettée ou compote de fruits rouges 15-

saumon\*\* fumé de l'atlantique, tomate\*\*, avocat, bagel grillé, petite verdure et fromage à la crème 16-

## REVITALISANT

muesli aux baies et pommes, yaourt faible en gras à la vanille, noix et extrait de grenade  13-

gruau à l'essence de cannelle, tranches de banane, noix de pacanes, le tout arrosé de miel  8-

mélange de fruits frais et baies de saison, quatre-quarts à la banane et fromage cottage - option sans gluten disponible 15-

demi-pamplemousse frais 4-


céréales raisin bran, spécial k, frosted flakes, alpen, corn flakes ou rice crispies servies avec des baies de saison et votre choix de lait de soya, écrémé ou 2% 10-


panier de pain au choix blanc, entier, multi-grains, seigle 4.50-

panier de viennoiseries - 3 unités au choix croissant au beurre, danoise du jour, chocolatine, muffin du jour 10-

yaourt\*\* individuel faible en gras, nature ou aromatisé 4-

## RÉCONFORTANT

omelette aux blancs d'oeufs, cheddar et brocoli, tomates roma marinées, croustillant de pommes de terre ou salade printanière  13-

oeufs bénédictine bios au saumon fumé, tombée d'épinards sur muffin anglais et sauce hollandaise à l'huile d'olive et agrumes  17-

steak de boeuf angus cuit à la perfection et oeuf tourné à cheval, épinards bios et fromage parmesan (spécialité) 18-

omelette faite à partir de trois oeufs bios avec un choix de : jambon ou bacon, poivrons, oignons, champignons frais, épinards et tomates, cheddar ou fromage Suisse 16-

deux oeufs bios à votre goût, avec un choix de bacon canadien, jambon ou saucisses servis avec tomate et pommes de terre rissolées 13-

## À CÔTÉ

choix de bacon, saucisses ou jambon 4.50-

choix de pommes de terre rissolées ou tomates 4-

choix de fromage à la crème, cheddar ou cottage 4-

## VIVIFIANT

smoothies frais - orange\*\*, banane, bleuets, pommes\*\*, ananas, fraises ou cantaloup 9-

## BOISSONS

jus de fruits pur (non fait de concentré) - orange\*\*, pamplemousse, pommes, canneberges, ananas 4-

jus de tomate, v8® 4-

lait - entier, 2%, écrémé, soya ou chocolat 4-

café ou décaféiné Starbucks® par personne 4.75-

assortiment de thés, thés décaféinés, tisanes Tazo® 4-

espresso 5-

double espresso, cappuccino ou café au lait 6-

**WESTIN**  
HOTELS & RESORTS

## SUPER FOODS\*\*

*Efficacement réunis — Nos succulents mets SuperFoods réunissent des aliments sains pour accroître leurs bienfaits et enrichir leur saveur. Nos choix alléchants, riches en antioxydants et naturellement hypocaloriques, rendent les mets sains irrésistibles.*

\* La consommation de viande, de fruits de mer, de mollusques ou d'œufs crus ou insuffisamment cuits peut augmenter le risque de contracter une maladie d'origine alimentaire.

\*\*« Ces puissants éléments nutritifs peuvent contribuer à augmenter votre longévité, soit le temps à votre disposition pour mener une vie saine, énergique et dynamique. » - Dr Steven Pratt, auteur de SuperFoodsRx : Fourteen Foods That Will Change Your Life. Les frais de service et les taxes gouvernementales sont en sus. ©2010 Starwood Hotels & Resorts Worldwide, Inc.

# FRESH START

## BREAKFAST ENTRÉES

**CANADIAN BREAKFAST TABLE** a full selection of natural ingredients including breads and an assortment of viennese pastries, smoked salmon\*\*, Quebec cheeses and cured cold cuts, fresh fruits, berries and low fat yogourts\*\*, cereals, oatmeal and a selection of hot meals including made to order omelets, fresh fruit juices, Starbucks® coffee and an assortment of Tazo® herbal teas 24-

**HEALTHY CONTINENTAL BREAKFAST** an assortment of breads and viennese pastries, fresh fruits, cereals, low fat yogourts\*\* and fresh fruit juices, Starbucks® coffee and an assortment of Tazo® herbal teas 18-

## INVIGORATE

homemade blueberry or banana granola pancakes, citrus and berry salad, Quebec maple syrup and whipped butter  15-


crispy Belgian waffle topped with caramelized apple\*\* and whipped cream 15-

fine Canadian buttermilk crêpe stuffed with fresh fruits pastry cream, topped with whipped cream and Quebec maple syrup 15-

plain or cinnamon glazed French toast sticks with Quebec maple syrup, whipped cream or berry compote 15-

Atlantic smoked salmon\*\*, tomato\*\*, avocado, toasted bagel, micro greens and cream cheese 16-

## REVITALIZE

muesli with berries and apple, low fat vanilla yogurt, walnuts, pomegranate essence  13-

cinnamon infused oatmeal, sliced banana and pecans, drizzled with honey  8-

seasonal market fresh cut fruit and berries, banana bread, cottage cheese - gluten free option available 15-

fresh half grapefruit 4-

raisin bran, special k, frosted flakes, alpen, corn flakes or rice crispies cereals served with fresh berries and choices of soy, skim or 2% milk 10-


basket of bread, your choice of white, wheat, multi-grain, rye 4.50-

basket of home made pastries - choice of 3 items  
butter croissant, danish of the day, chocolate croissant, muffin of the day 10-

individual low-fat yogurt\*\*, plain or flavored 4-

## COMFORT

egg white omelet, broccoli and cheddar, cured roma tomatoes, crisp hash browns or spring salad  13-

poached organic eggs, smoked salmon 'benedict', wilted spinach, English muffin, olive oil citrus hollandaise  17-

angus beef steak topped with an over easy egg, organic spinach and parmesan cheese (signature dish) 18-

three organic eggs omelet with a choice of: Canadian bacon or cured ham, peppers, onions, fresh mushrooms, spinach or tomatoes, Swiss or cheddar cheese 16-

two organic eggs any style with a choice of: Canadian bacon, cured ham or sausage served with tomato and rissole potatoes 13-

## SIDE ORDERS

a choice of bacon, sausage or ham 4.50-

a choice of potatoes or tomatoes 4-

a choice of cheddar, cottage or cream cheese 4-

## REVIVE

fresh smoothies - orange\*\*, banana, blueberry, apple\*\*, pineapple, strawberry or cantaloupe 9-

## BEVERAGES

juice not from concentrate - orange\*\*, grapefruit, apple, cranberry, pineapple 4-

tomato juice, v8® 4-

whole milk, 2%, skim milk, soy or chocolate 4-

regular or decaffeinated Starbucks® coffee per person 4.75-

assortment of Tazo® teas, decaffeinated teas, herbal teas 4-

espresso 5-

double espresso, cappuccino, or latté 6-

**WESTIN**  
HOTELS & RESORTS

## SUPER FOODS\*\*

*Powerfully paired — Our delectable superfoods dishes pair whole foods to boost their benefits and their flavors. Antioxydant rich and naturally low in calories, our tempting selections make healthful meals impossible to resist.*

\* Consuming raw or undercooked meats, seafood, shellfish, or eggs may increase your risk of food-borne illness.

\*\* "These nutritional powerhouse foods can help extend your health span - the extent of time you have to be healthy, vigorous and vital." - Dr. Steven Pratt, author of SuperFoodsRx: Fourteen Foods That Will Change Your Life. Service charges and government taxes are additional. ©2010 Starwood Hotels & Resorts Worldwide, Inc.